

## RN-KNBRD brevet Zwemmend Redder 4

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

### A. Gekleed uit te voeren:

1. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit de bassinrand), deze bevrijden met de borstgreep en vervolgens 7,5 meter vervoeren in de polsgreep en aansluitend 7,5 meter schoudergreep, 5 meter okselnek greep, drenkeling tot aan de kant brengen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
2. Uitvoeren van de HELP houding (30 seconden) en vormen Huddle houding met 3-6 personen (30 seconden).
3. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
  - a. 50 meter borstcrawl;
  - b. 50 meter zeemansslag;
  - c. 50 meter rugcrawl.

### B. In zwemkleding uit te voeren:

4. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door 6 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter achtereen te worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 175 meter worden afgelegd.
5. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen vervolgens 50 meter borstcrawl, afgelegd in maximaal 1 minuut.
6. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan en vervolgens 17 meter onderwater zwemmen vanaf de bassinrand.
7. De 1<sup>ste</sup> redder lijnt een 2<sup>e</sup> redder aan, welke voorzichtig te water gaat en vervolgens een geblindeerde bril opzet. Door middel van de halve cirkelmethode dienen 3 van de 4 ringen boven water te worden getoond. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ongeveer 1 meter, liggen vanaf 1.50 meter tot maximaal 3 meter diep binnen een gebied van 5x5 meter.
8. Een natte redding uitvoeren met behulp van een contactmakend hulp of reddingsmiddel van een onrustige/drukke pseudo-drenkeling. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 25 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht, waarbij de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.
9. Het in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp:
  - a. Vingerkramp;
  - b. Bovenbeenkramp;
  - c. Kuitkramp.

### RN-KNBRD brevet Zwemmend Redder 4

- 10 Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken en zich bevrijden met de voorwaartse omklemming van een in een zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit bassinrand), aansluitend vervoeren in aansluitend:
- 5 meter in de polsgreep;
  - 5 meter in de schoudergreep;
  - 10 meter okselnek greep;
  - De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

Examen	Toelichting
--------	-------------

- Bij een natte redding wordt voorzichtig te water gegaan en wordt de drenkeling in een zwemslag benaderd met ogen boven water tot op ca 3 meter (heuphoogte) benaderd en gaat met de voeten gericht naar de drenkeling op zij of rug liggen. Bij defensief benaderen schat de redder de toestand van de drenkeling in en stelt deze gerust. De redder vertelt wat er gaat gebeuren, waarna de redding wordt vervolgd.
- Bij onderdeel B6 dient de lijn over de borst en onder de oksels te worden bevestigd (slerpdracht) d.m.v. lus welke met een niet verschuifbare knoop (dubbele paalsteek en/of dubbele achtknoop) is gemaakt in de lijn. De pseudo-drenkeling mag worden vervangen door een stokje.
- Omschrijving afwijzing door examinator (bij afwijzen kandidaat)
  - Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
  - Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?